

18 4コートゲーム

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	1チーム3人～5人程度 1組4チーム12～20人	誰でも可	軽度

特 色

4コートゲームは、十字に張ったネットをはさんで4チームがボールやシャトルを打ち合うアメリカ生まれのレクリエーションゲームです。バレーボール、シャトルボール、フラッフバドミントン、バケットなどのゲームが楽しめ、一度に多くの人が参加できます。また、相手チームが3チームなのでボール（あるいはシャトル）を返すべき方向が広がり、ラリーが続きやすくなります。

用 具

○バレーボールの場合

＜ボ ー ル＞ エリートVBトレーナーⅠ 直径25cm、重さ220g
または、直径21cm、重さ200g

○シャトルボールの場合

＜ボ ー ル＞ シャトルボール ボール部分直径7cm

＜ラケット＞ チェッカーバット 長さ40cm、重さ290g

○フラッフバドミントンの場合

＜ボ ー ル＞ フラッフボール Sサイズ 直径5cm、重さ2g
Mサイズ 直径7cm、重さ6.5g
Lサイズ 直径9cm、重さ11.5g

＜ラケット＞ ミニ・バドミントンラケット 長さ50cm、重さ120g

○バケットの場合

＜バケット＞ 八角形、フレーム直径53cm

＜ボ ー ル＞ いろんなボール使用できます。

※ファンボール、オールボール、ポコボール、モーポーボール、Zボール など

競技方法

- (1) サーブ権は関係なくラリーポイント制で、得点はミスしたチームに1点加算されます。
- (2) サーブは得点が入ったチーム（ミスしたチーム）から行うことによってゲームを再開します。
- (3) サーブはサービスエリアから対角のコートに向かって、アンダーハンドで行います。その後は3コートのどのチームに打ち返してもかまいません。
- (4) 1チームが15点に達した時点1セットが終了し、得点の少ないチームから順に、1位＝5ポイント、2位＝3ポイント、3位＝2ポイント、4位＝1ポイントとします。ただし、同点の場合はその対象となる順位のポイントを加算してチーム数で割ったポイントをそれぞれの獲得ポイントとします。
(例えば、同点のチームの順位が2位と3位の場合、それぞれのチームの獲得ポイントは2.5ポイントとします。)
- (5) 3セットマッチで試合終了です。各セットのポイントを加算し、最もポイントの高いチームが勝ちとします。合計ポイント数が同じ場合は、全セットの合計得点数が少ないチームを上位とします。
- (6) スマッシュやスパイク、オーバーネット、タッチネットは反則となり、反則を犯したチームに得点が加算されます。

